



نکات محافظت از پوست در مقابل شستشوی مداوم جهت پیشگیری از کرونا (covid-19)

ترجمه و گرد آوری: دکتر فاطمه رحمتی دانشیار آموزش بهداشت



مقدمه

شستن دستها گرچه برای پیشگیری از کرونا لازم است لیکن برای پوست عوارضی را هم میتواند ایجاد کند. استفاده از الکل و شستشوی مکرر میتواند موجب قرمزی، خشکی و ترک پوستی گردد. **لذا با وجود توصیه اکید مستمر به شستن دست** اقدامات زیر میتواند به رفع این مشکلات کمک کند:

1- همیشه یک کرم غیر معطر همراه داشته باشید و بعد از شستشوی دست، بر حسب عادت مرطوب نمایید.

(این کرم ها نباید محتوی رتینول یا دیگر سرم *anti-aging* یا رایحه باشند).

2- دقت کنید کرمها چون بر پایه روغن هستند بهتر از لوسیون ها برای تغذیه پوست عمل میکنند.

- 3- صابون دست حد الامکان باید ملایم و بدون رایحه باشد.
- 4- در صورت امکان برای شستشوی دست خود، بجای صابون از یک ماده شستشو دهنده آنتی میکروب تحت عنوان کرم استفاده کرده و به حالت طبیعی بشوید.
- 5- قبل از خواب یک لایه ضخیم از کرم را روی هر دو دست بمالید مانند ماسک دست که این امر باعث تسکین پوست میشود. سپس دستکش نخی بپوشید.
- 6- درحین ضد عفونی و شستشو ، دست خود را از مواد تحریک کننده و شیمیایی محافظت کنید و از دستکش استفاده نمایید.
- 7- سعی کنید بیشتر از زمانی که لازم است دستهای خود را خیس یا تحریک نکنید.
- 8- استفاده از آب سرد یا گرم، برای از بین بردن ویروس و میکروب با صابون به یک اندازه موثر است. پس آب با حرارت بالا استفاده نکنید.
- 9- میکروبها از دست خیس راحتتر از دست خشک منتقل می شوند. پس به خشک نمودن دستها اهمیت دهید.
- 10- خارج از منزل دستکش بپوشید . هوای سرد میتواند خشکی و آگزمای پوست دست را نسبت به بقیه بدن ما که لباس پوشیده ایم، تشدید کند. صورت و دست ما در معرض خطر عوامل محیطی سرما ، باد و آلودگی قرار دارد.
- 11- اگر پوست شما دچار خارش، ترک یا خونریزی شد از پزشک متخصص پوست کمک بگیرید. ممکن است پماد استروئیدی تجویز

گردد. در صورت عدم درمان اگزما، نه تنها باعث ناراحتی میشود، بلکه پوست شما به عنوان مانع عوامل خارجی، دیگر عمل نمی کند.



منبع:

<https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/dry-red-wash-hands-coronavirus-17966535>

99/1/12 تاریخ تنظیم